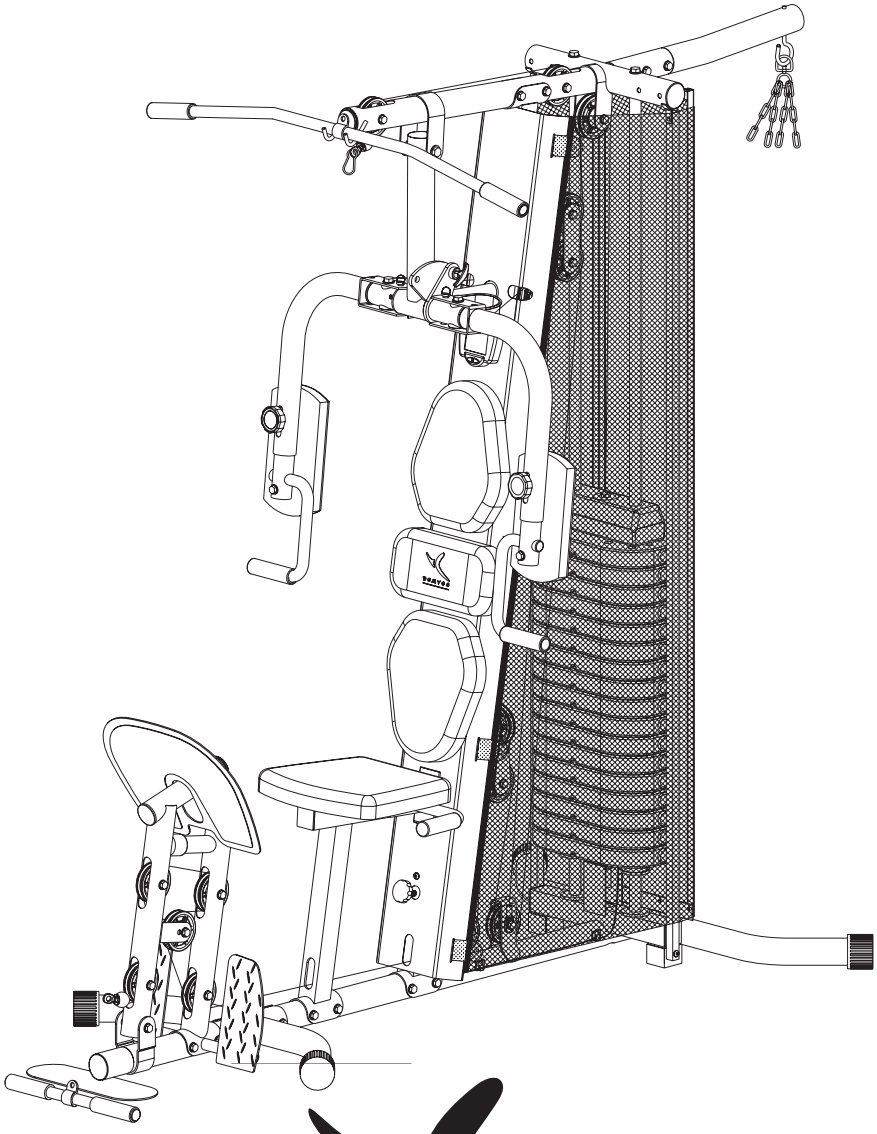
HG 90 BOXE

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

HG 90 BOXE

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

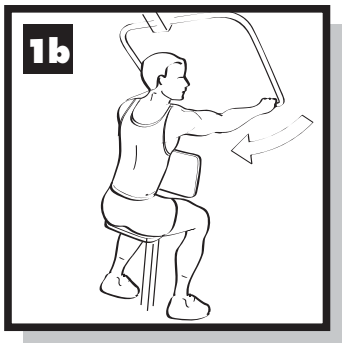
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

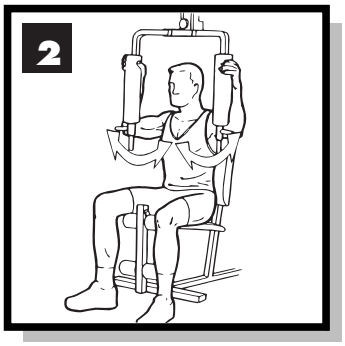
decathlon creation©

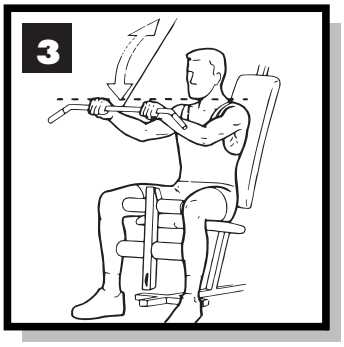
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае

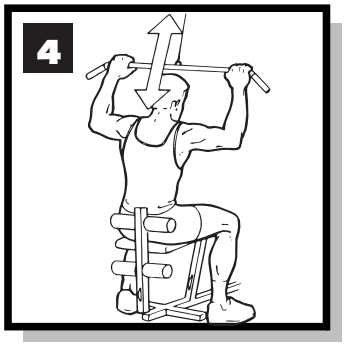
Réf. pack : 1110.341 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

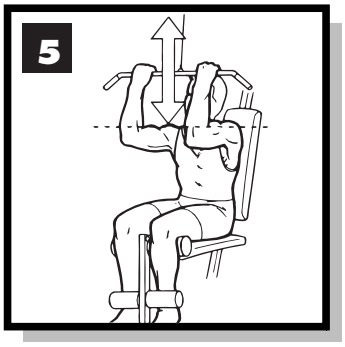
EXERCICES • EXERCISES • EJERCICIOS • GRUNDÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZEŃ • GYAKORLATOK • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIKY • CVIČENÍ • KROPPSÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • ВПРАВИ • التمارين • 训练

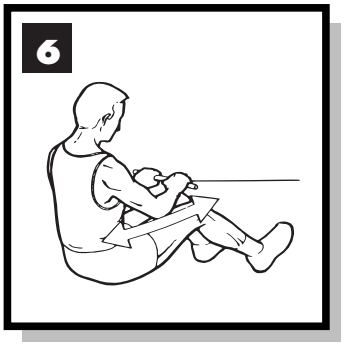


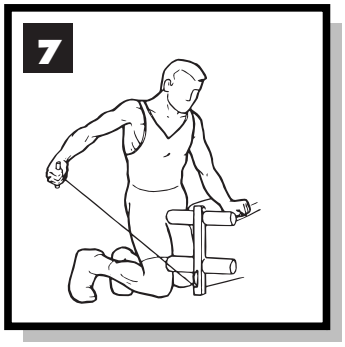


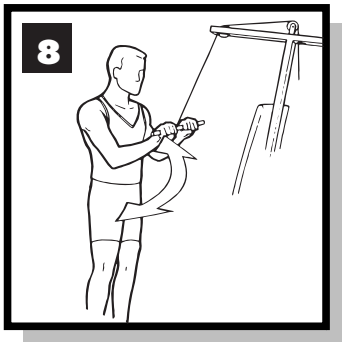


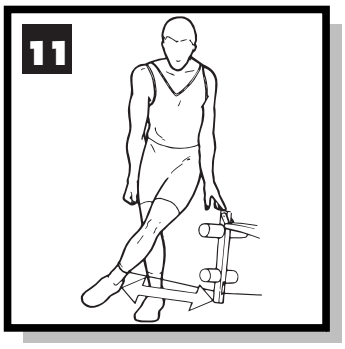


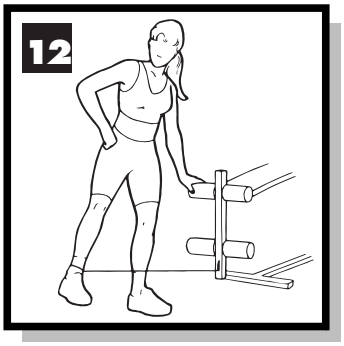


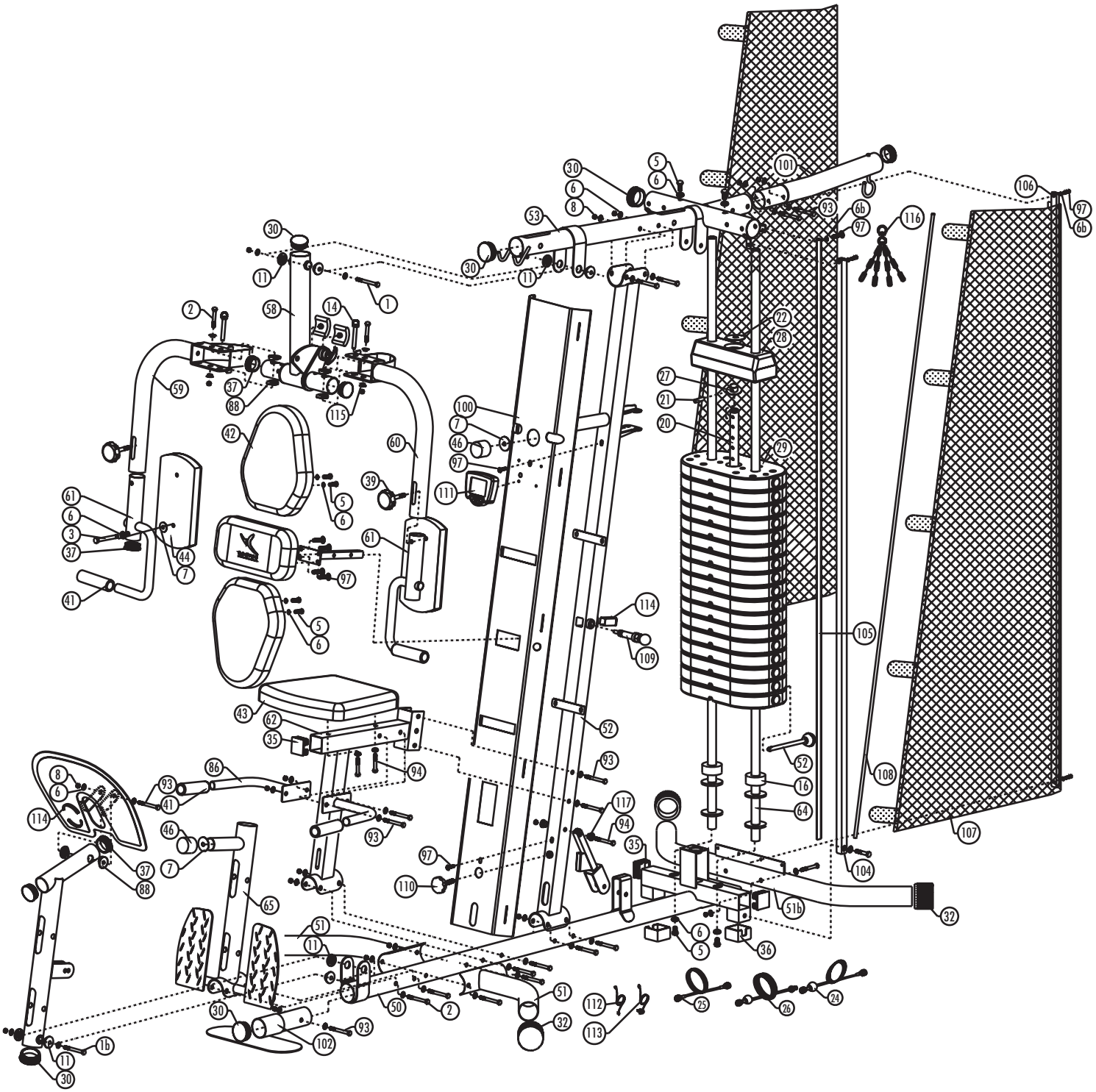


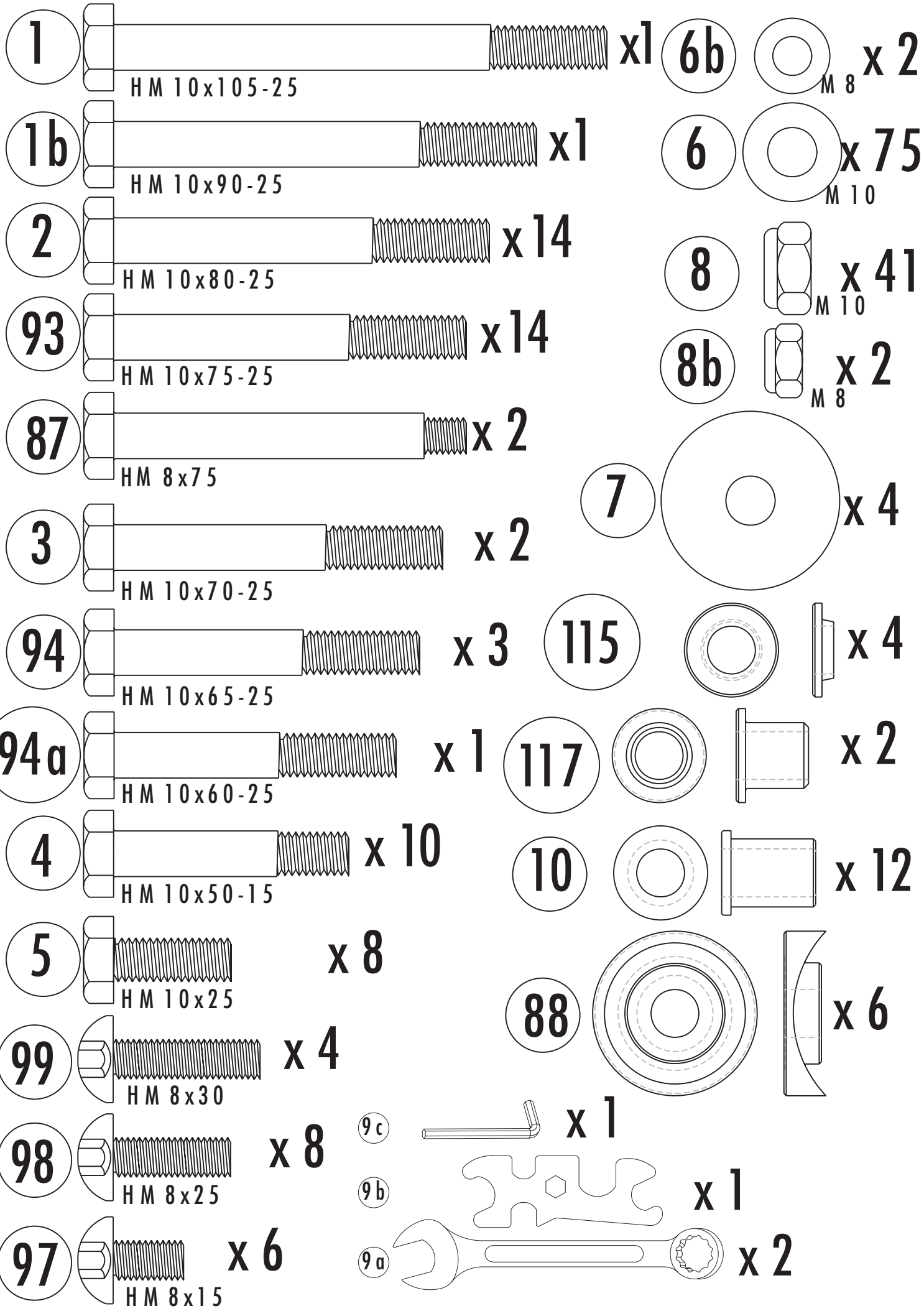


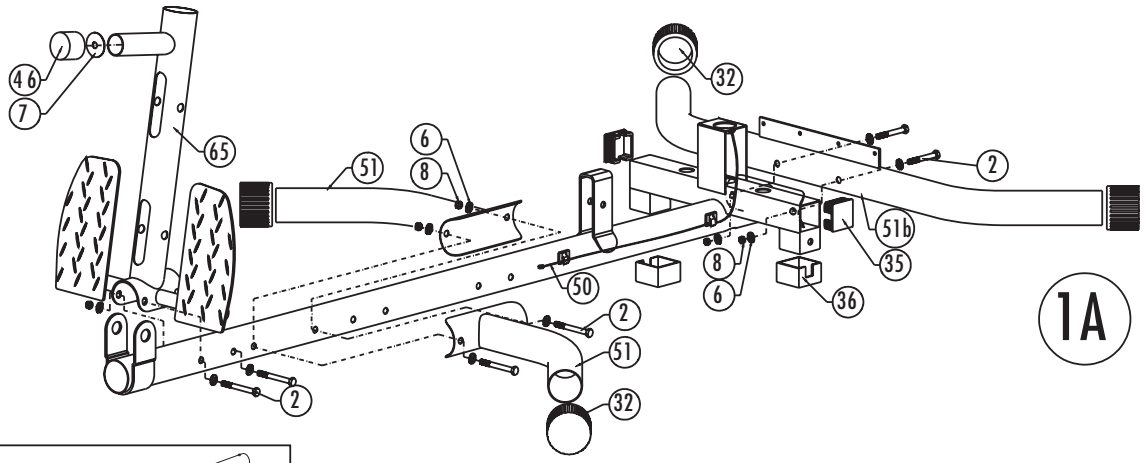


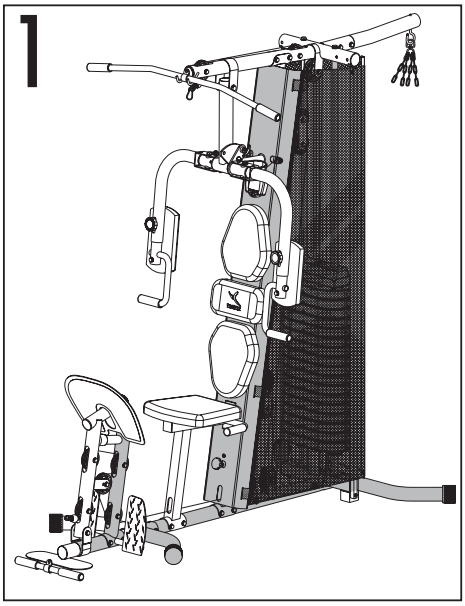


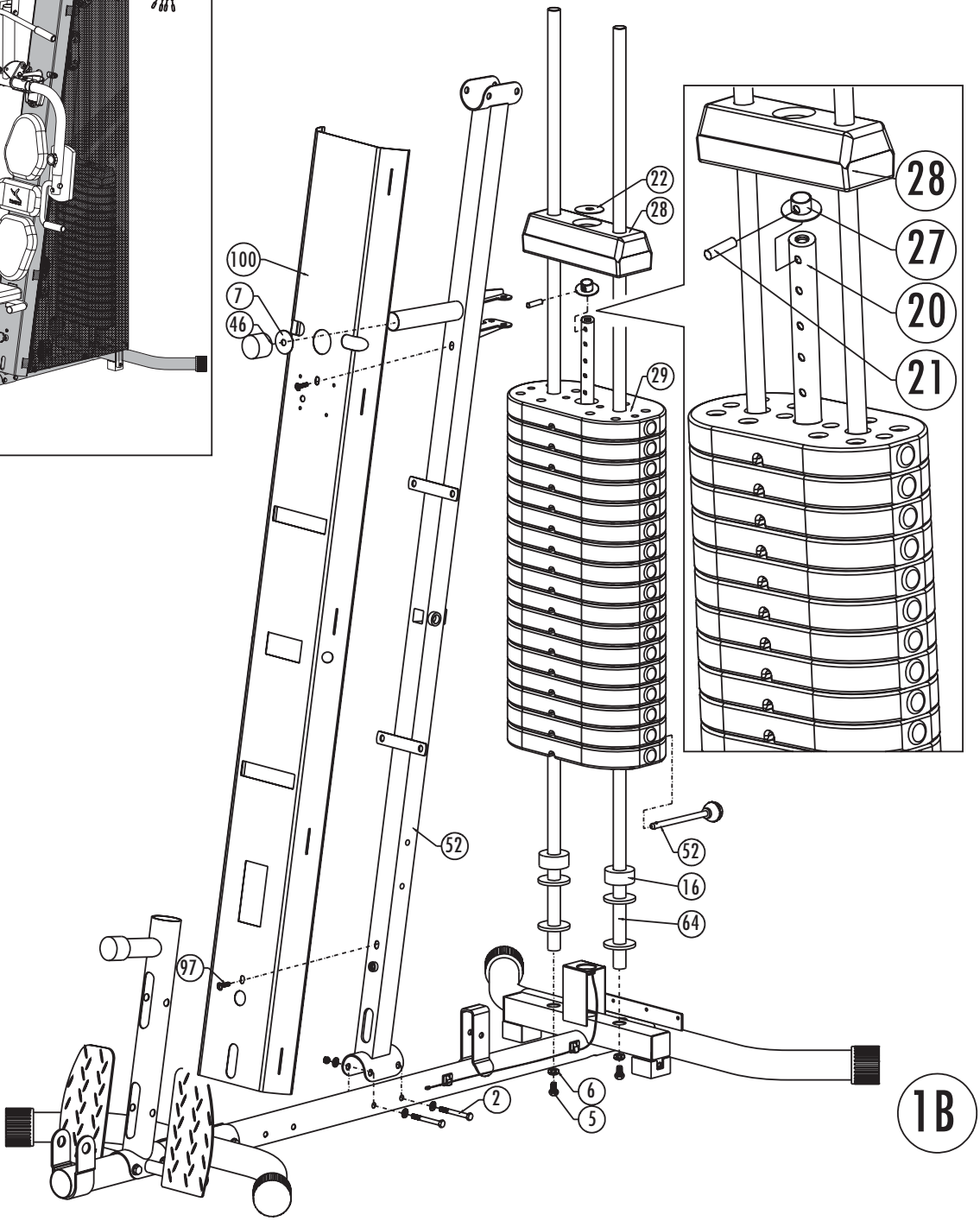



30
6
8
5
6
101
106
97
6b
53
93
6b
97
116
30
11
1
2
58
14
22
28
27
21
20
59
37
88
115
100
7
46
97
111
29
42
60
39
5
6
61
6
3
37
44
7
41
61
97
114
5
6
109
105
43
62
35
52
93
94
86
93
41
8
6
114
46
7
37
88
65
93
117
94
35
97
110
52
16
64
108
107
104
51b
32
6
5
36
51
11
50
2
51
32
112
113
25
26
24
30
102
93
1b
11
30

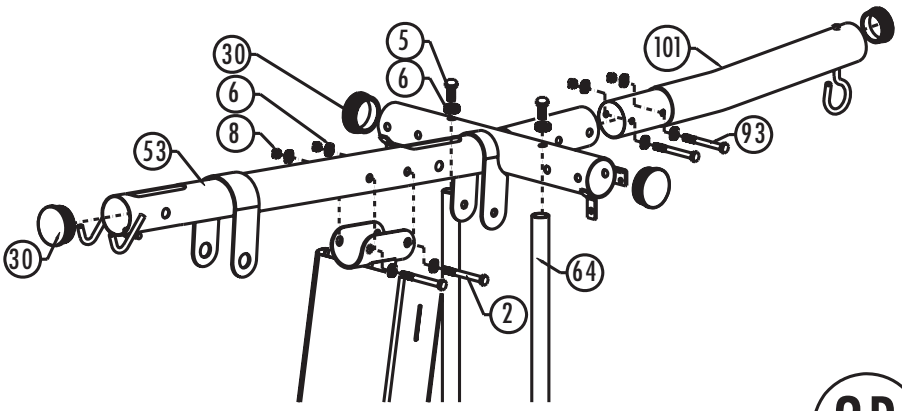

1
HM 10x105-25
x1
1b
HM 10x90-25
x1
2
HM 10x80-25
x14
93
HM 10x75-25
x14
87
HM 8x75
x 2
3
HM 10x70-25
x 2
94
HM 10x65-25
x 3
94a
HM 10x60-25
x 1
4
HM 10x50-15
x 10
5
HM 10x25
x 8
99
HM 8x30
x 4
98
HM 8x25
x 8
97
HM 8x15
x 6
6b
M 8
x 2
6
M 10
x 75
8
M 10
x 41
8b
M 8
x 2
7
x 4
115
x 4
117
x 2
10
x 12
88
x 6
9c
x 1
9b
x 1
9a
x 2


46
7
65
51
6
8
32
2
51b
35
50
8
6
36
2
51
2
32
1A

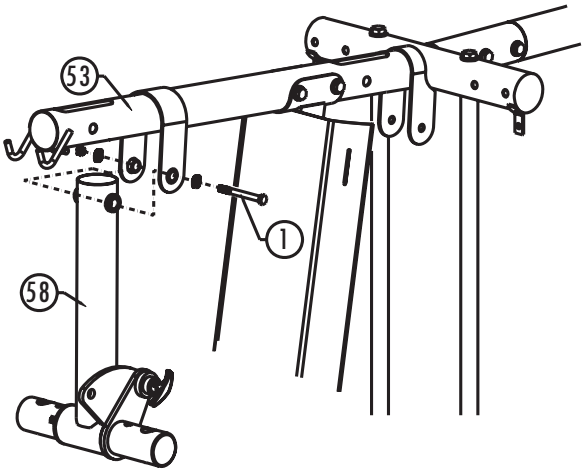

1


100
7
46
22
28
28
27
20
21
29
52
52
16
64
97
2
6
5
1B

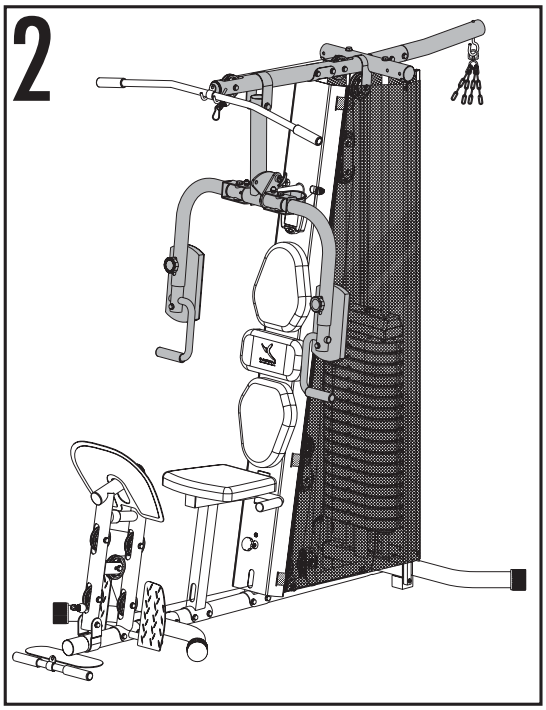
2A


30
6
8
53
5
6
101
93
30
64
2

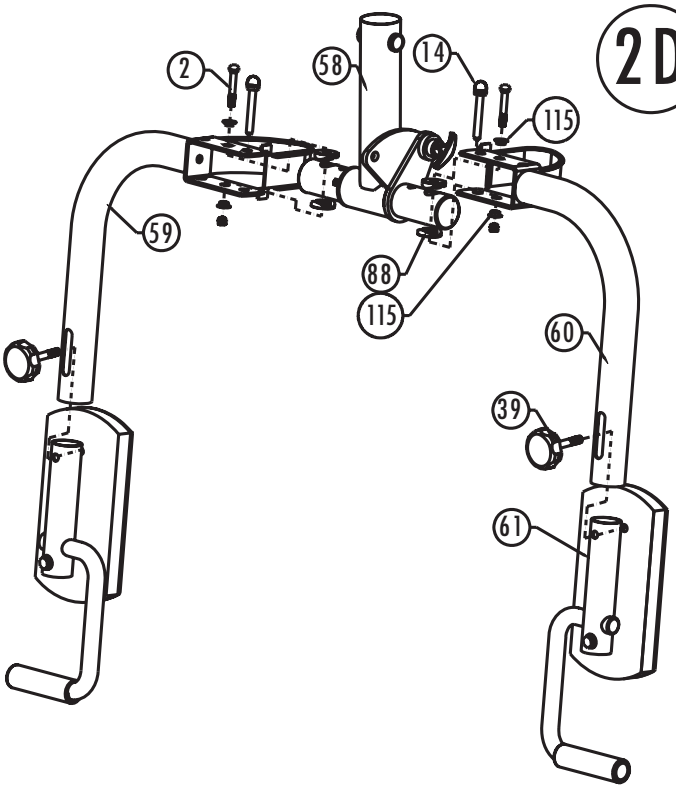
2B


53
1
58

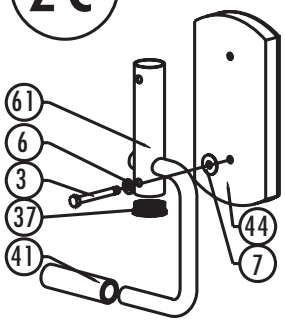
2

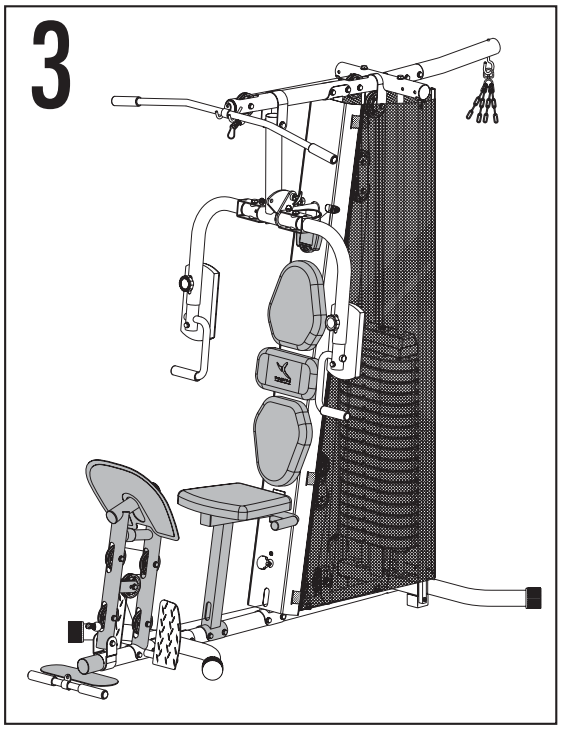


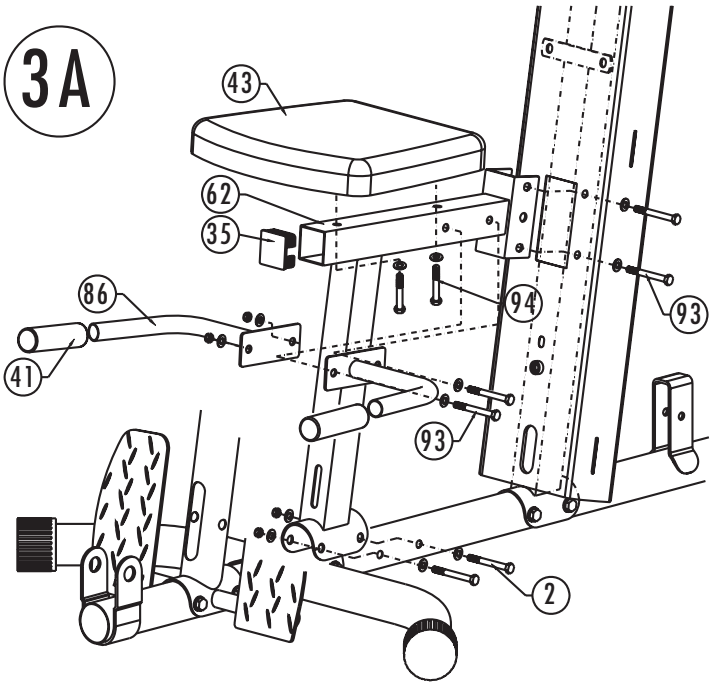
2D

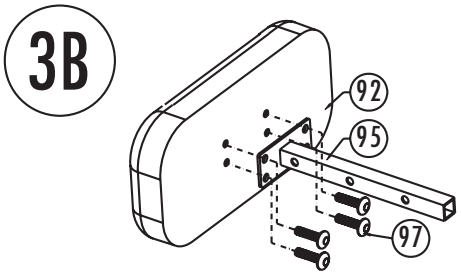

2
58
14
115
59
88
115
60
39
61

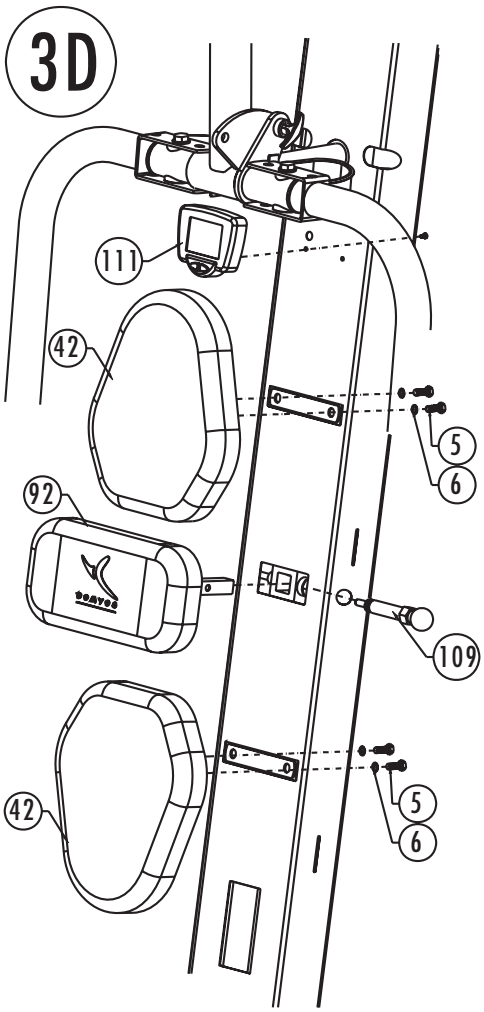
2C

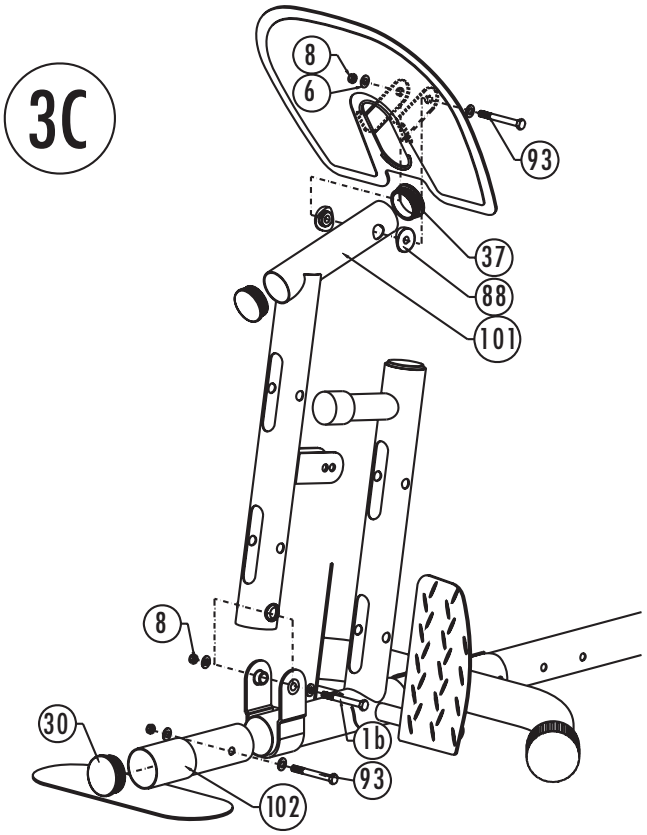

61
6
3
37
41
44
7

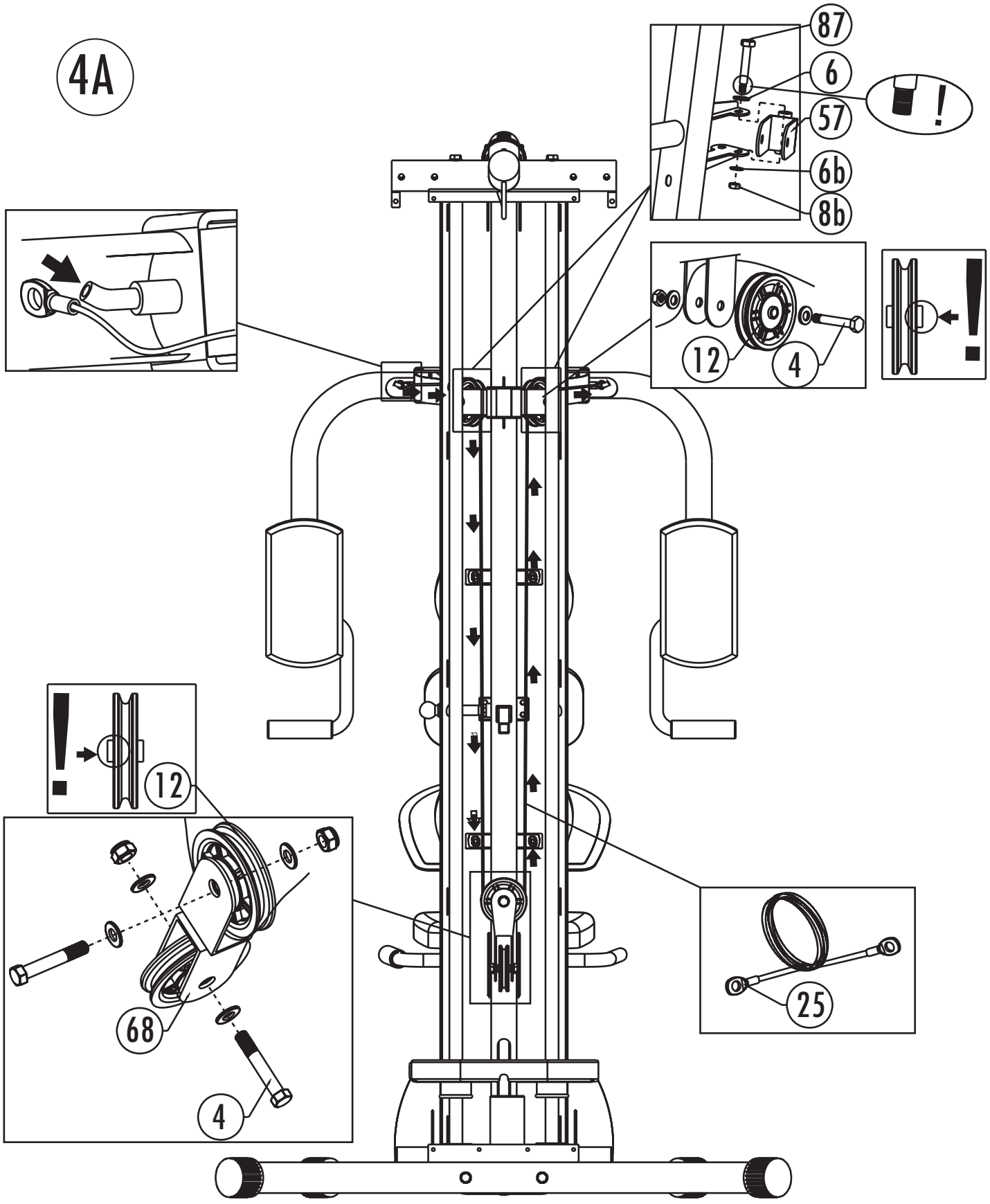

3


3A
43
62
35
86
41
94
93
93
2

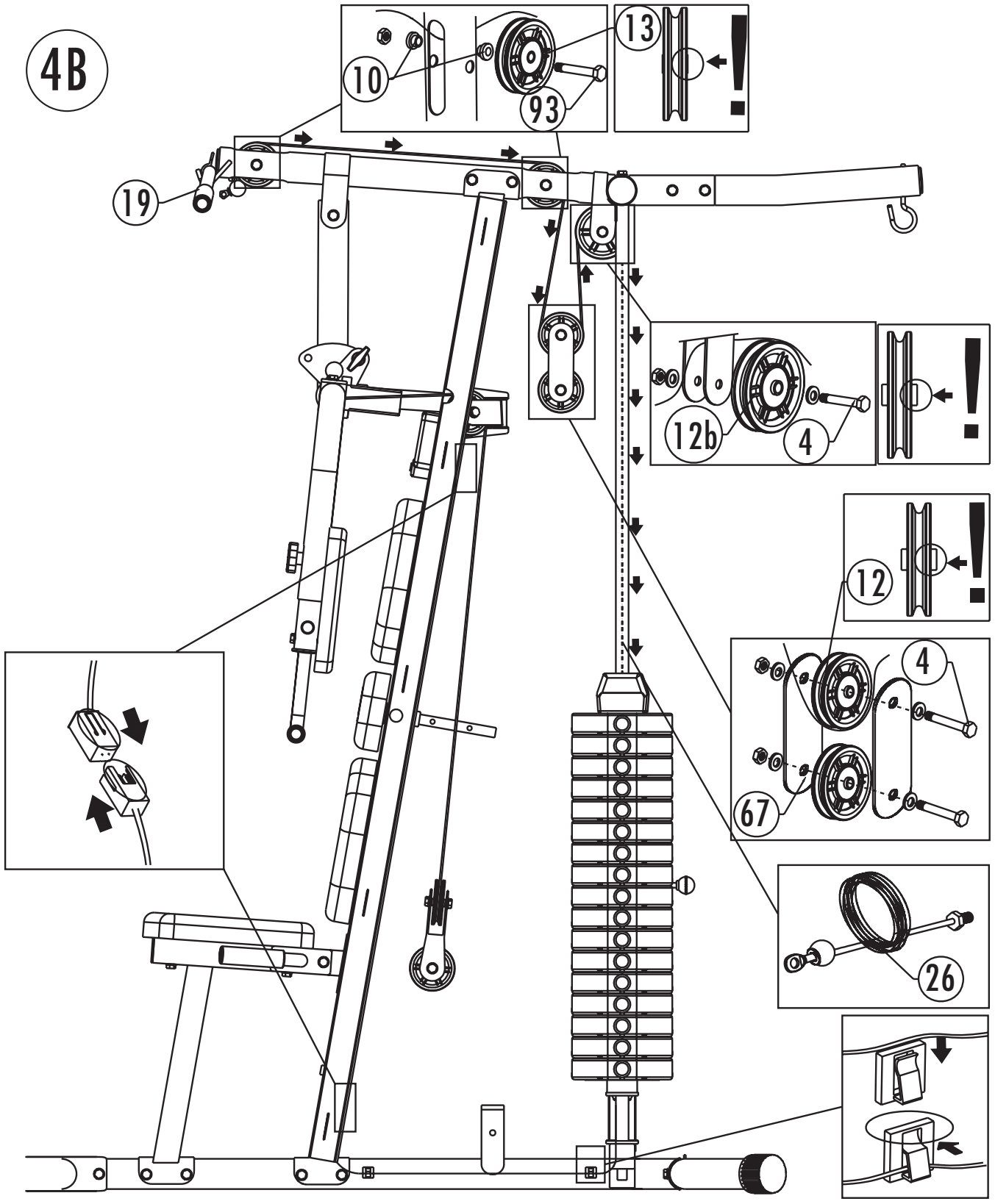

3B
92
95
97


3D
111
42
5
6
92
109
42
5
6


3C
8
6
93
37
88
101
8
30
1b
93
102



Penser à passer les câbles en position avant de fixer les poulies.
Put the cables into position before mounting the pulleys.
Antes de fijar las poleas, coloque los cables en posición.
Vergessen Sie nicht, die Kabel zu verlegen, bevor Sie die Seilrollen anbringen.
Prima di fissare la puleggia posizionare i cavi.
Denk eraan de kabels in positie te brengen vooraleer de pulleys vast te maken.
Não se esqueça de passar os cabos para a posição antes de prender as roldanas.
Pamiętać o przeprowadzeniu kabli przed przystąpieniem do montażu belek.
Ne felejtse el a kábeleket a helyükre tenni még a csigák rögzítése előtt.
Следите за тем, чтобы, перед тем как закрепить тяговые блоки, были протянуты тросы.
Înainte de a fixa scripeții, instalați cablurile în poziție corectă.
Dbajte, aby ste káble založili na miesto pred upevnením valcov.
Dbejte na to, abyste kabely založili na místo před upevněním válců.
Tänk på att lägga sladdarna på plats innan du sätter fast trissorna.
Да се предвиди поставяне на кабелите в позиция преди да се фиксират макарите.
Makaraları tespit etmeden önce kabloları pozisyona geçirin.
Не забудьте перевести кабелі уперед перед фіксуванням блоків.
注意在 固定滑轮前先将缆索穿上。



Vérifier le branchement correct des 2 prises (une sur le compteur, une sur la partie basse) avant la fermeture du carter.

Verify that the 2 plugs are connected properly (one on the counter, one on the bottom part) before closing the casing.

Compruebe que las 2 tomas se empalmen correctamente (una en el contador y la otra sobre la parte baja).

Stellen Sie sicher, dass die beiden 2 Anschlüsse richtig eingesteckt sind, bevor Sie die Haube schließen (ein Anschluss am Zähler, einer an der Unterseite).

Verificare il corretto collegamento delle 2 prese (una sul contatore e l'altra sulla parte inferiore) prima di chiudere il carter.

Ga de correcte aansluiting van beide stopcontacten na (één op de teller, één op het onderste gedeelte) vooraleer de hoes af te sluiten.

Verificar a correcta ligação das 2 tomadas (uma no contador, outra na parte baixa) antes do fecho do cárter.

Sprawdzić prawidłowe podłączenie 2 wtyczek (licznika oraz w dolnej części urządzenia) przed zamknięciem osłony.

Szintén a burkolat bezárása előtt kell ellenőrizni a két csatlakozó megfelelő csatlakoztatását (egyiket a számlálóhoz), másikat az alsó részhez.

Проверьте надлежащее подключение 2 разъемов (один на счетчике, другой в нижней части) перед тем, как закрыть защитный кожух.

Verificați dacă conectarea celor 2 prize este realizată corect (una pe contorizator, cealaltă pe partea inferioară), înainte de a închide carterului.

Pred zatvorením ochranného krytu skontrolujte, či sú obe prípojky (jedna na meradle a druhá v dolnej časti) správne zapojené.

Před uzavřením ochranného krytu zkontrolujte, zda jsou obě přípojky (jedna na měřiči a druhá v dolní části) správně zapojené.

Kontrollera att de 2 kontakterna sitter rätt (en på räknaren, en på nedre delen) innan skyddet stängs.

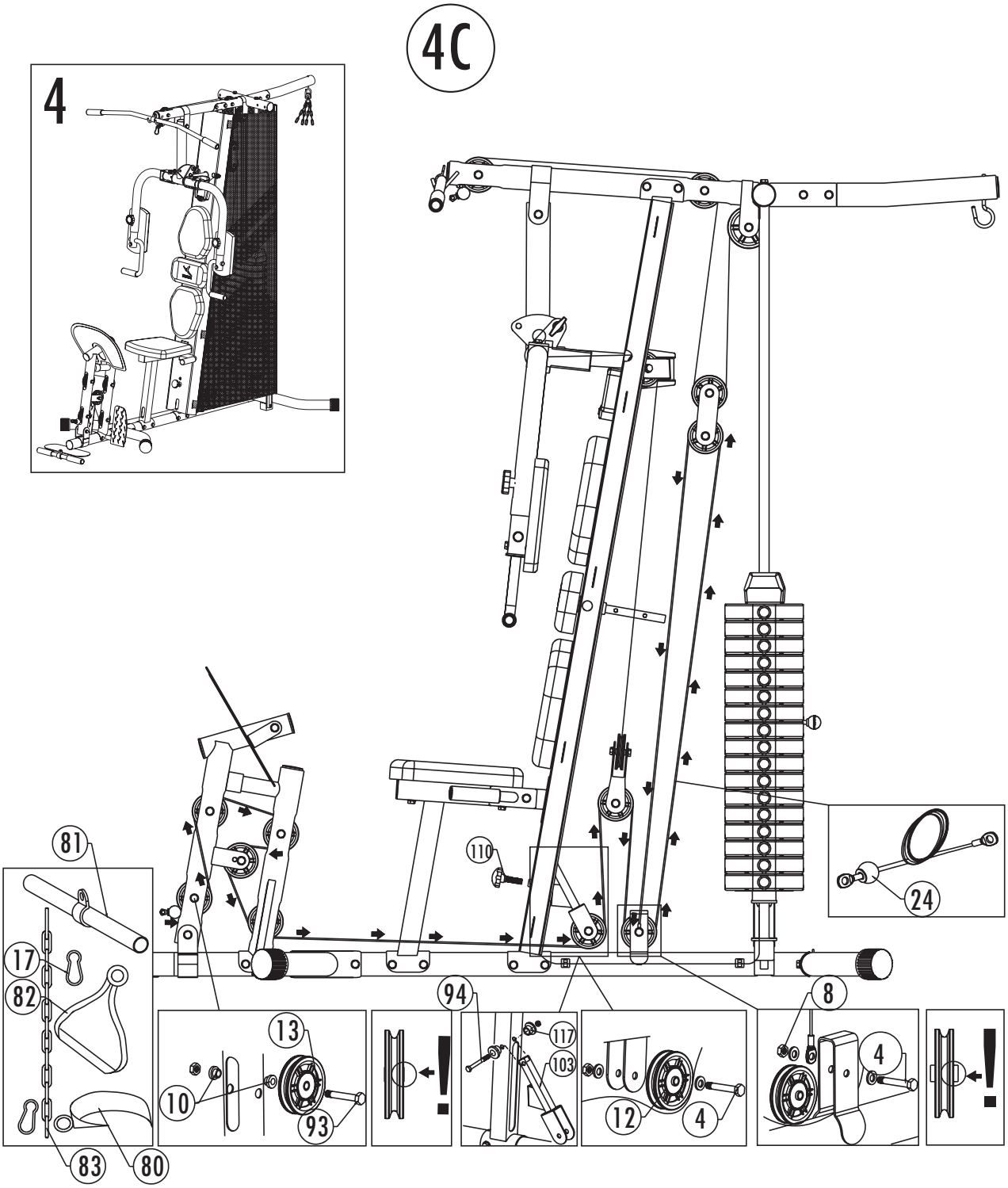
Да се провери правилното включване на 2 щепсела (един в компютъра, един върху ниската част) преди затварянето на кожуха.

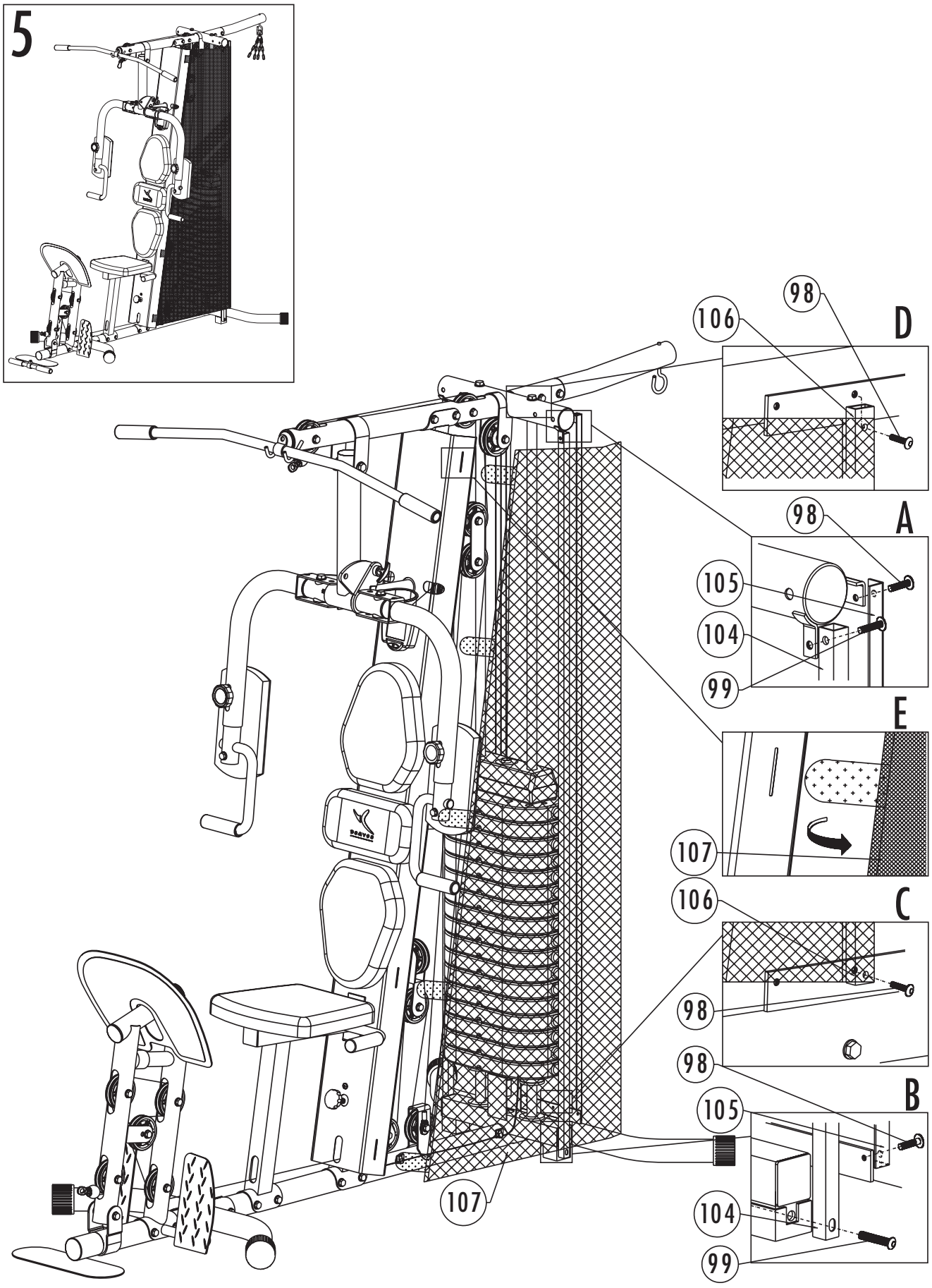
Karteri kapatmadan önce, 2 prizin doğru bağlanmış olduğunu kontrol ediniz (biri sayacın, diğeri alt bölümüm üzerinde).

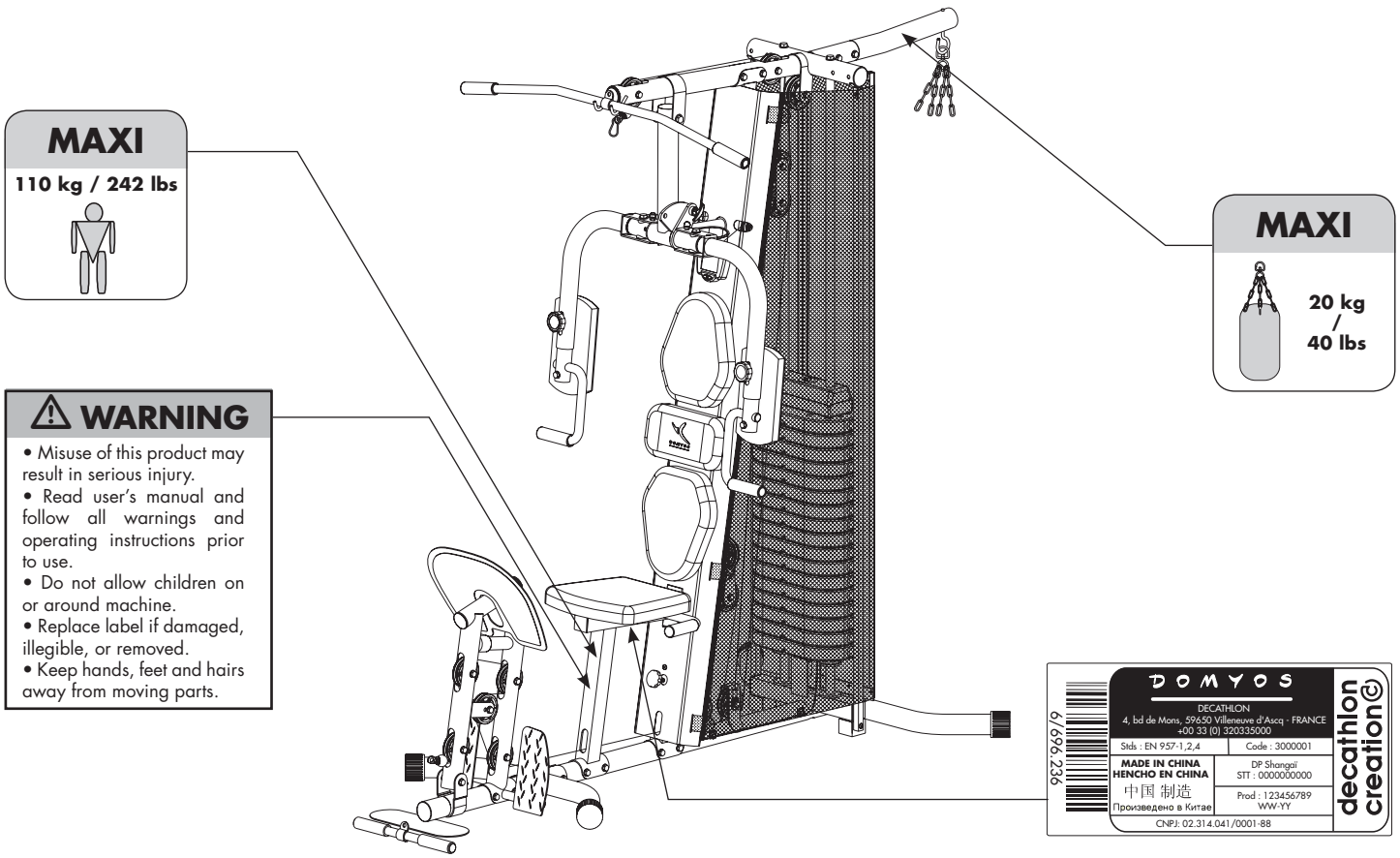
Перед тим, як закрити панель, перевірте правильність підключення проводів до обох гнізд (одне на лічильнику, друге на нижній частині).

在 关上保护罩之前，检查2 个插头正确插上 （一个插在计数器上，另一个插在下部）。

4


4C
81
17
82
83
80
13
10
93
94
110
117
103
12
4
8
4
24


5
98
106
D
98
A
105
104
99
E
107
106
C
98
98
B
105
104
99
107



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze
  e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of
  afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu
  może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

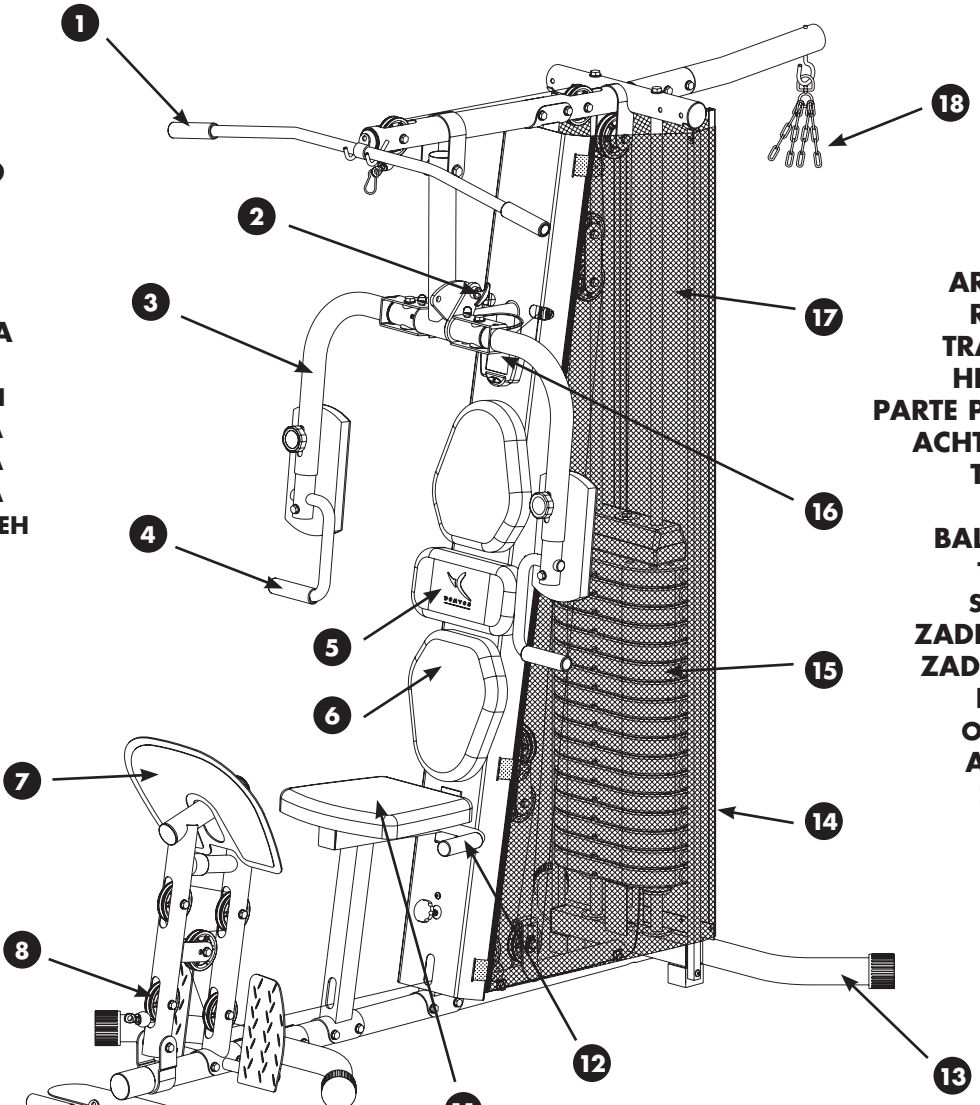
- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

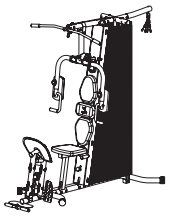


COTE DROIT
RIGHT SIDE
LADO DERECHO
RECHTS
LATO DESTRO
RECHTERKANT
LADO DIREITO
PRAWA STRONA
HÁTUL
ПРАВАЯ СТОРОН
PARTEA DREAPTĂ
PRAVÁ STRANA
PRAVÁ STRANA
HÖGER SIDA ДЕСЕН
КРАЙ
SAĞ TARAF
ПРАВИЙ БІК
الجانب الأيمن
右侧

ARRIERE
REAR
TRASERO
HINTEN
PARTE POSTERIORE
ACHTERKANT
TRÁS
TYŁ
BALOLDAL
ТЫЛ
SPATE
ZADNÁ ČASŤ
ZADNÍ ČÁST
BAK
ОТЗАД
ARKA
ЗАД
خلفاً
后

AVANT
FRONT
DELANTERO
VORN
PARTE ANTERIORE
VOORKANT
FRENTE
PRZÓD
ELŐL
ПЕРЕД
FAȚĂ
PREDNÁ ČASŤ
PŘEDNÍ ČÁST
FRAM
ОТПРЕД
ÖN
ПЕРЕД
أماماً
前部

COTE GAUCHE
LEFT SIDE
LADO IZQUIERDO
LINKS
LATO SINISTRO
LINKERKANT
LADO ESQUERDO
LEWA STRONA
JOBBOLDAL
ЛЕВАЯ СТОРОНА
PARTEA STÂNGĂ
ĽAVÁ STRANA
LEVÁ STRANA
VÄNSTER SIDA
ЛЯВ КРАЙ
SOL TARAF
ЛІВИЙ БІК
الجانب الأيسر
左侧



HG90 BOXE	**176 kg 388 lbs**
210 x 100 x 205 cm 82 x 40 x 80 inches	

1
Barre latissimus
Lat bar
Barra gran dorsal
Latissimusstange
Barra latissimus
Latissimus -stang
Barra latissimus
Drążel latissimus
Latissimus rúd
Перекладина латиссимус
Bara latissimus
Tyč na posilňovanie
chrbtového svalstva
Tyče latissimus
Latsräck
Лост гръб
latissimus barı
Широкий гриф
latissimus قضيب
拉杆

2
Tige de sélection de l'exercice tiré / poussé
Pull / push exercise selection pin
Barra de selección del ejercicio de flexión / extensión
Steckbolzen zur Einstellung der Zug-/Pressübungen
Barra di selezione dell'esercizio tirare / spingere
Pen voor de bepaling van de trek/drukoefening
Biela de selecção do exercício para fora / introduzida
Belka wyboru rodzaju ćwiczenia podciąganie / wyciskanie
Választórúd húzó / toló gyakorlathoz
Стержень выбора упражнения на тягу / жим
Tijă de selectare a exerciţiului tracţiune / împingere
Tyč pre voľbu typu cvičenia – ťahom / tlakom
Tyč pro cvičení přitahování /odtahování
Stång för val av drag- eller skjutövning
Дръжка за избор на упражнения за теглене/бутане
Egzersiz seçim çubuğu, çekme / itme
Стрижень для вибору вправ на підтягування/штовхання
وصلة اختيار التدريب سحب /دفع
拉推练习选择调节杆

3
Bras tiré / poussé / butterfly / pectoraux
Pull / push / butterfly / pectorals arm
Brazo de tirón / empujón / mariposa / pectorales
Zug-/Press-/Butterfly-/Brustbügel
Braccio tirato / spinto / butterfly /pettorali
Arm trekken / drukken / butterfly / borstspieren
Braço esticado / empurrado / butterfly /peitorais
Ramiona podciąganie / wyciskanie / motylek / mięśnie klatki piersiowej
Húzó-, toló-, pillangó- és mellgép kar
Перекладина для тяги / жима / батерфляя / упражнений на брюшной пресс
Braţe tracţiune / împins / butterfly /pectorali
Rameno pre cvičenie ťahom / tlakom / butterfly /prsné svaly
Paže přitažené / odtažené / motýlek /prsní svaly
Armdrag/armfrånskjut/ butterfly/bröstmuskler
Рамена за теглене / бутане / butterfly /гърди
kol çekme / itme kelebek / göğüs kasları
Підтягування / штовхання руками «метелик» /грудні м'язи
الذراع مسحوب / مدفوع / الفراشة /صدري
拉臂 / 推臂/ 蝴蝶练臂 /胸肌臂

4
Poignée développé assis
Seated press handle
Empuñadura de levantada sentado
Griff für Bankdrücken im Sitzen
Impugnatura di distensione da seduti
Handgreep voor het zittend drukken
Pega para o desenvolvimento sentado
Uchwyt do wyciskania w pozycji siedzącej
Lehúzó fogantyú
Рукоятка для жима в положении сидя
Mâner pentru împins din poziţie aşezat
Rukoväť na tlakové cviky v sede
Úchyt zvedání vleže
Handtag för sittande bänkpress
ръкохватка за изтласкване от седеж
kolu gelişmiş oturur
Рукоятка для жиму сидячи
مقبض متطور جالساً
坐练把手

5
Dossier réglable
Adjustable backrest
Respaldo regulable
Einstellbares Rückenpolster
Schienale regolabile
Instelbare rugleuning
Encosto regulável
Oparcie z możliwością regulacji
Beállítható háttámla
Регулируемая спинка
Spătar reglabil
Nastaviteľné operadlo
Nasatvitelné opěradlo
Reglerbart ryggstöd
Регулируема облегалка
Ayarlanır arkalık
Регульована спинка
مسند ظهر قابل للضبط
可调

6
Dossier
Backrest
Respaldo
Rückenpolster
Schienale
Rugleuning
Encosto
Oparcie
Háttámla
Спинка
Spătar
Operadlo
Opěradlo
Ryggstöd
Облегалка
Arkalık
Спинка
DOSSIER
靠背

7
Presse
Press
Prensa
Platte für Beinpressen
Pressione
Opdrukken
Aperto
Prasa
lábtoló
жим
Presă
Tlak
Tlak
Press
Преса
Pres
Прес
مكبس
压练

8
Poulie basse
Lower pulley
Polea baja
Untere Seilrolle
Puleggia inferiore
Lage pulley
Roldana baixa
Belka dolna
Alsó csiga
Нижний тяговый блок
Scripete inferior
Spodná kladka
Spodní kladka
Dragmaskin
Долен скрипец
Alçak kasnak
Нижній блок
البكرة السفلية
下滑轮

9
Poignée de tirage
Pull handle
Empuñadura de tirón
Zugrohr
Impugnatura di tiro
Handgreep voor het trekken
Pega de alongamento
Uchwyt do podciągania
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Рукоятка для тяги
Mâner de tracţiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeťpřitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉练把手

10
Cale-pieds de tirage
Foot holder attachments
Sujetapié de tirón
Beincurler
Fermapiedi di tiro
Voetenhouder voor het trekken
Suporte de pés de alongamento
Uchwyty do podciągania nóg
Lábrögzítő kábeles bicepszezéshez
Упор для тяги
Element de fixare a piciorului pentru tracţiune
Podpera pre nohy pri ťahaní
Tahací pedály
Fotfäste för dragövning
подпора за краката при теглене
Çekme ayak sıkıştırma
Підніжка для підтягування
مسند القدم للسحب
拉练脚档

11
Siège
Seat
Asiento
Sitz
Sedile
Zitting
Assento
Siedzenie
Ülés
Сиденье
Şezut
Sedadlo
Sedadlo
Säte
Седалка
Oturak
Сидіння
مقعد
座位

12
Poignée de siège pour presse
Seat handle for presses
Empuñadura de asiento para prensa
Seitliche Griffe für Beinpressen
Impugnatura del sedile per esercitare la pressione
Handgreep aan de zitting voor het opdrukken
Pega do assento para aperto
Uchwyt siedzenia prasy
A lábtoló ülésének fogantyúja
Рукоятка сиденья для жима
Mâner al scaunului pentru presă
Rukoväť na sedadle pre tlakové cviky
Rukojeť sedadla pro stisknutí
Säteshandtag för press
Дръжка на седалката за пресата
Pres için oturak sapı
Рукоятка сидіння для пресу
مقبض المقعد للضغط
座椅压练把手

13
Pied arrière
Rear foot
Pata trasera
Hinterer Fuß
Piede indietro
Achterste steunvoet
Pé traseiro
Noga tylna
Hátsó láb
Задняя опора
Picior spate
Zadný podstavec
Zadní podstavec
Bakre fot
Заден подпорен крак
Arka ayak
Задня нога
القاعدة الخلفية
后支脚

14
Tige de sélection des poids
Weight selection arm
Barra de selección de las pesas
Steckbolzen für Gewichte
Barra di selezione dei pesi
Pen voor de gewichtsbepaling
Biela de selecção dos pesos
Belka regulacji obciążenia
Súlyválasztó rúd
Стержень для установки нагрузки
Tijă de selectare a greutăţilor
Tyč na umiestnenie závaží
Tyč pro výběr závaží
Stång med urval av vikter
Дръжка за избиране на тежести
Ağırlık seçme çubuğu
Важіль для вибору тягаря
وصلة اختيار الأوزان
选重调节杆

15
Poids
Weight
Peso
Gewicht
Peso
Gewicht
Peso
Obciążenie
Súly
Весовые плиты
Greutate
Hmotnosť
Váha
Tyngd
Облегалка
Ağırlık
Тягарі
أوزان
重量

16
Compteur
Counter
Contador
Zähler
Contatore
Teller
Contador
Licznik
Számláló
Счетчик
Contorizator
Počítadlo
Počítadlo
Stång med urval av vikter
Брояч
Sayaç
Лічильник
عداد
计数器

17
Carter
Casing
Cárter
Haube
Carter
Hoes
Cárter
Osłona
Védőlemez
Защитный кожух
Carcasă
Kryt
Ochranné pouzdro
Skydd
Картер
Karter
Корпус
الكارتير
后罩

18
Support sac de frappe
Punching bag holder
Soporte del saco de pegada
Boxsack-Aufhängung
Aggancio del sacco da boxe
Houder van de bokszak
Suporte de saco de boxe
Wspornik worka bokserskiego
Boxzsák tartója
Държател боксерской груши
Suport sac de lovit
Držiak na boxovacie vrece
Podstavec pro boxovací pytel
Stöd för slagsäck
Носач за боксова круша
Vurma torbası mesnedi
Опора для боксерської груші
دعامة كيس الضرب
拳击袋支架

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

La HG90 BOXE est un appareil de musculation compact et polyvalent.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à :
• Tonifier l'ensemble de votre masse musculaire par un travail localisé muscle par muscle.
• Améliorer votre condition physique par un exercice de cardio-training au sac de frappe.
(Sac vendu séparement, Utilisation du sac Domyos TB 300 domyos recommandée (réf 7303338)).

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Le montage de cet appareil doit être fait par un ou deux adultes.
3. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
4. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
5. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
8. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
9. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
10. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
11. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
12. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
13. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
14. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
15. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Ne bricolez pas votre produit.
18. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais tenez vous droit.
19. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
20. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg - 242 livres.
21. Poids maxi du sac de frappe : 20 kg.
    Utilisation du sac Domyos TB 300 recommandée (réf 7303338).

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

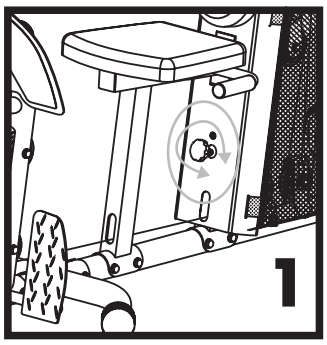
ENTRETIEN

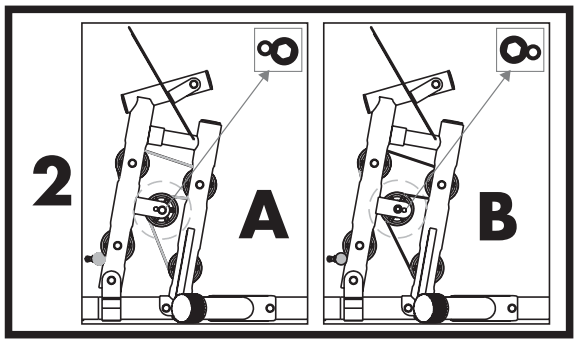
Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette ou essuyez la sellerie après chaque utilisation.
Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile.

REGLAGES

RÉGLAGE DE LA TENSION DU CÂBLE :

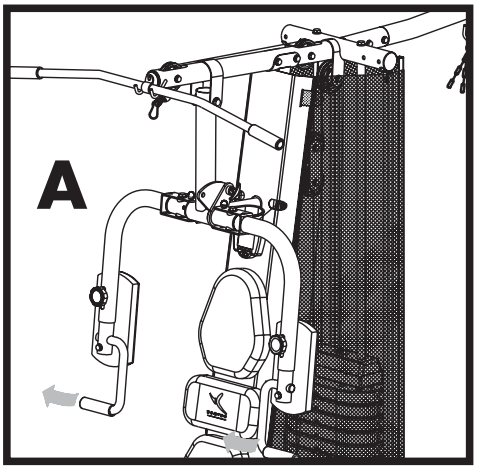
Pour régler la tension, tourner la molette située sous le siège (dessin 1)
Retendre régulièrement le câble si nécessaire.
Si le réglage par molette ne suffit pas, déplacer la poulie 1 de la position A vers B, puis réajuster la molette. (dessin 2).

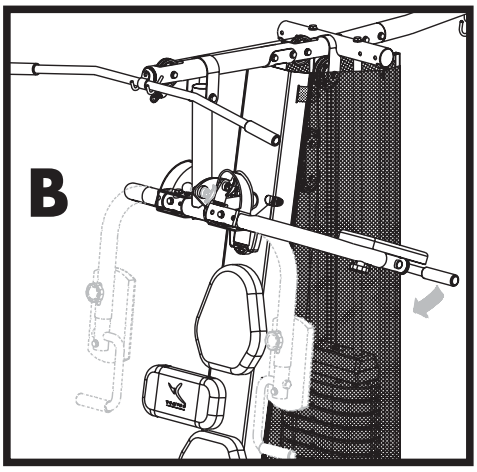




BRAS MULTI-FONCTION :

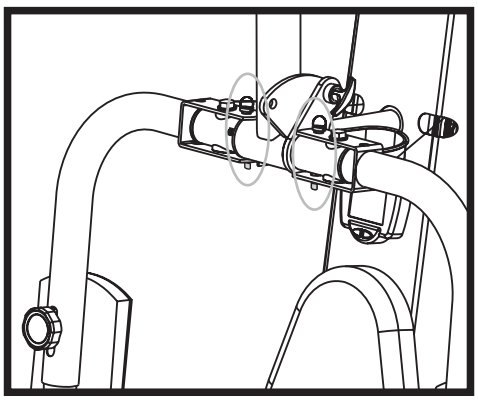
Le bras multifonction peut prendre 2 positions poussé (A) / tiré (B).

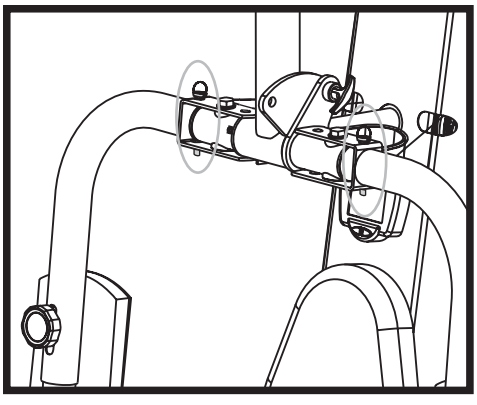




VERROUILLAGE DU SYSTÈME PECTORAL :

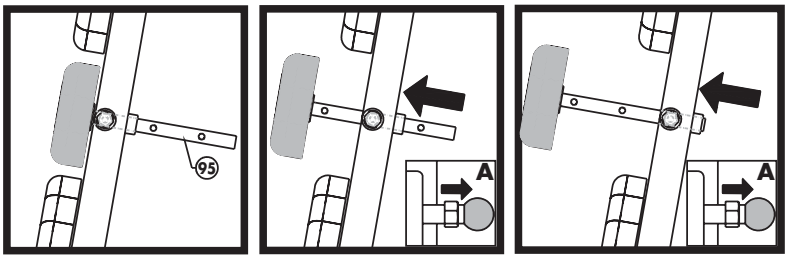
Le système pectoral doit être verrouillé lorsque les autres exercices sont pratiqués.
Utiliser les goupilles de verrouillage à cet effet.



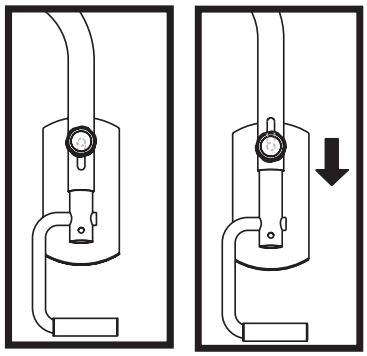


REGLAGES

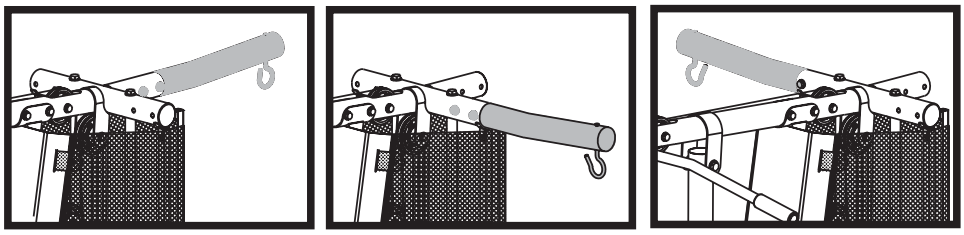
DOSSIER MOBILE :
Le dossier mobile peut prendre 3 positions.



RÉGLAGE POIGNÉE :
Les poignées du bras mobile sont réglables en hauteur :



SAC DE FRAPPE :
Le sac de frappe peut prendre 3 positions, à déterminer au montage :
(poids maximum du sac de frappe 20 kg).



POULIE HAUTE / BASSE :
En fonction de votre taille, utiliser les chaînes pour ajuster la position de départ des exercices utilisant les poulies haute et basse. (nécessaire pour un bon fonctionnement du compteur).

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :
- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec des poids légers pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant le mouvement.

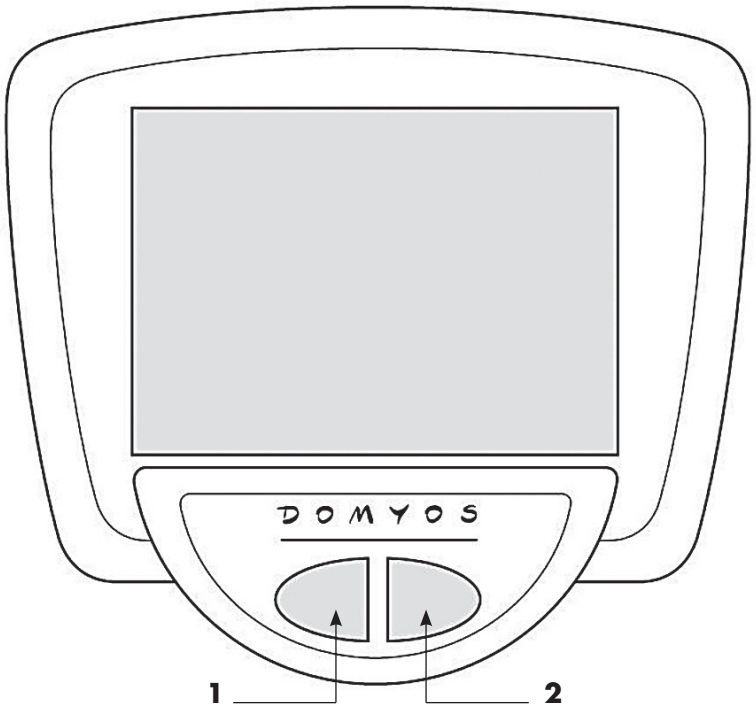
Pour un débutant, travaillez par séries de 10 à 15 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

NOTICE CONSOLE HG90

FONCTION DES TOUCHES

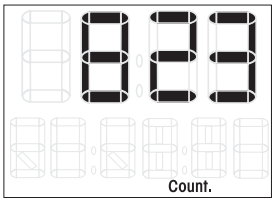
Bouton 1 : Permet de passer du mode comptage au mode programme.
Un appui long sur ce bouton permet de passer en mode réglage.
Dans le mode réglage ce bouton sert à passer d'un paramètre réglable au suivant.

Bouton 2 : Permet de faire varier les valeurs paramétrés dans le mode réglage.
Un appui long permet de faire défiler les valeurs plus rapidement.

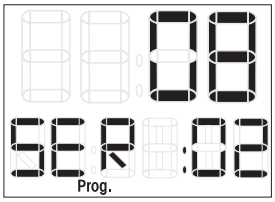


RÉGLAGE DE L'APPAREIL

L'appareil peut fonctionner selon deux modes différents un mode comptage simple ou bien un mode programmable qui permet de paramétrer le nombre de série, le nombre de répétition ainsi que le temps de repos entre chaque série.



Exemple d'écran en mode de comptage simple

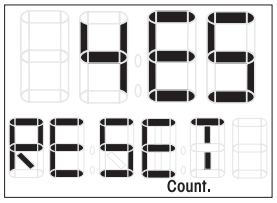


Exemple d'écran en mode programmable

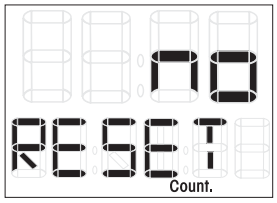
FONCTION COMPTAGE

Cette fonction permet de compter le nombre de mouvements faits avec l'appareil, cette valeur peut être comprise entre 0 et 9999 une fois le total de 9999 atteint l'appareil se remet automatiquement à 0.

Il est possible de remettre cette valeur à Zéro. Pour ce faire, il faut se positionner sur le comptage à l'aide du bouton 1, faire ensuite un appui long (2 secondes) sur le bouton 1, l'écran suivant apparaît alors :



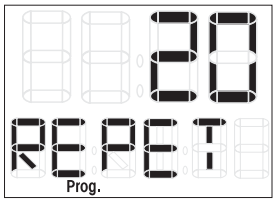
Un appui sur le bouton 1 remettra les valeurs à zéro, si vous souhaitez ressortir de ce mode sans remettre les valeurs à 0 appuyez une fois sur le bouton 2 pour obtenir l'écran suivant :



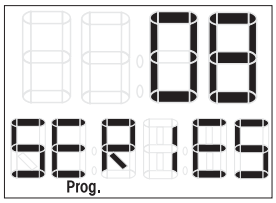
Puis sur le bouton 1 pour ressortir du mode reset.

FONCTION PROGRAMMABLE

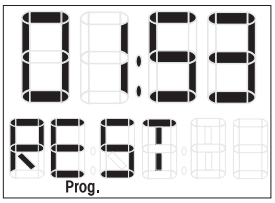
Cette fonction permet de paramétrer un nombre de séries, un nombre de répétitions, mais également un temps de repos.
Vous pouvez ainsi faire un exercice en étant suivi par la machine, l'écran ainsi que différents enchaînements de bips vous permettront de vous situer dans votre exercice.
Lorsque le mode sons est activé, un bip est émis pour chaque comptage, deux séries de 2 Bips avec un temps de repos au milieu est émis au début ou à la fin du temps de repos, deux séries de 5 bips avec un temps de repos sont émises à la fin de l'exercice, et l'écran STOP apparaît.
Pour paramétrer les différentes valeurs de ce mode appuyer deux secondes sur le bouton 1 lorsque vous êtes dans le mode programmable.
En premier vous pouvez paramétrer le nombre de répétition, l'écran suivant apparaît :



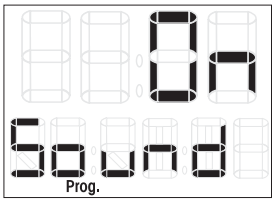
Vous pouvez paramétrer cette valeur entre 1 et 99 à l'aide du bouton 2, lorsque vous avez atteint la valeur désirée appuyez sur le bouton 1 et vous passez alors sur le réglage du nombre de séries :



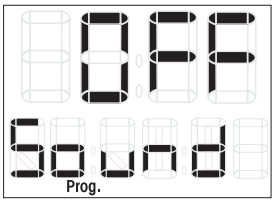
Vous pouvez paramétrer cette valeur entre 1 et 50 à l'aide du bouton 2, lorsque vous avez atteint la valeur désirée appuyez sur le bouton 1 et vous passez alors sur le réglage du temps de repos en commençant par les minutes :



Celles-ci sont réglables entre 00 et 59 en appuyant sur le bouton 2, si vous appuyez sur le bouton 1 vous passer sur le mode de réglage des secondes également réglable entre 00 et 59.
Après avoir réglé le temps de repos un appui sur le bouton 1 vous permet d'activer ou non le son sur le produit, vous arrivez alors sur l'écran suivant :



Le mot On signifie que le son est actif, pour le passer en mode inactif appuyer sur le bouton 2 l'écran devient alors le suivant et le son est alors inactif :



Une fois le mode choisi vous pouvez sortir du mode réglage en appuyant sur le bouton 1.

MISE EN MARCHE ET ARRÊT AUTOMATIQUE

L'affichage se met en route automatiquement lors de la détection d'un mouvement ou lors de l'appui sur la touche 1.
Le produit se met en veille automatiquement au bout de dix minutes s'il n'est pas utilisé, cette fonction de mise en veille automatique est désactivée dans le mode programme lorsque le temps de repos sélectionné est supérieur à 10 minutes.

MISE EN PLACE DES PILES

1. Démontez un pan du carter en textile au moyen des bande auto-agrippantes
2. Retirez la console et placez deux batteries de type AA ou UM-3 dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
3. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
4. Remettre en place le produit et s'assurer de sa tenue.
5. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
6 . Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

L E S E X E R C I C E S

A noter :

sont décrits ici les exercices de base pour développer harmonieusement votre musculature.

PECTORAUX

Développé assis (1a + 1b)

POSITION 1a : Réglez la hauteur des poignées de manière à ce qu'elles arrivent à la hauteur de votre poitrine. Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Saisissez les poignées.

EXERCICE 1a : Inspirez, poussez le levier de développé vers l'avant en expirant, ramenez le levier de développé en inspirant, sans reposer.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, avant des épaules.

POSITION 1b : Réglez la hauteur des poignées de manière à ce qu'elles arrivent à la hauteur de votre poitrine. Assis sur le siège, mettez votre thorax en contact à plat contre le dossier le dossier réglable. Saisissez les poignées.

EXERCICE 1b : Inspirez, tirez le levier de développé vers l'arrière en expirant, ramenez le levier de développé en inspirant.

MUSCLES SOLLICITÉS : pectoraux, triceps, avant des épaules.

Butterfly (2)

POSITION : Assis sur le siège, mettez votre dos bien à plat contre le dossier. Placez les avants bras contre les manchons rembourrés. Votre bras doit faire un angle droit avec votre buste.

EXERCICE : Inspirez , poussez les manchons en expirant, avec l'intérieur des avants-bras. N'utilisez pas les mains, mais les coudes pour exercer la pression. Revenez lentement à la position initiale, en inspirant, sans reposer la charge

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

Pull over (3)

POSITION : Assis bien droit sur le siège, le dos plaqué contre le dossier. Les bras légèrement fléchis saisissent la barre lattissimus, paume des mains vers le sol, écartement égal à la largeur d'épaules.

EXERCICE : Inspirez et gonflez votre cage thoracique, baissez les bras en direction des cuisses jusqu'à la hauteur des épaules en expirant, remontez en inspirant et en gonflant votre cage thoracique. Le dos doit rester plaqué contre le dossier, les coudes doivent rester légèrement fléchis.

MUSCLES SOLLICITÉS : Pectoraux, triceps, grands dorsaux.

DORSAUX

Tirage nuque (4)

POSITION : Assis face au dossier, le dos droit, les bras saisissent la barre lattissimus avec une prise large.

EXERCICE : Tirez la barre jusqu'à la nuque en inspirant. Revenez lentement à la position initiale en expirant, sans reposer la charge.Ne descendez pas la barre plus bas que la nuque.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poitrine (5)

POSITION : Même exercice que précédemment, mais vous amenez la barre à la base du coup. Vous pouvez placer vos mains en prise large ou en prise serrée, paume vers le bas ou vers le haut.

EXERCICE : Gardez le dos plat en effectuant l'exercice. Votre dos ne doit pas bouger d'avant en arrière pendant l'exercice.

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules.

Tirage poulie basse (6)

POSITION : Assis au sol, le dos droit, calez vos pieds sur le support avant de l'appareil.

EXERCICE : Saisissez la barre courte paume des mains face au sol (ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne fournie). En inspirant et en gonflant la cage thoracique, amenez la barre au niveau du nombril, en tirant vos coudes vers l'arrière. Revenez à la position initiale en expirant, sans reposer la charge. Votre buste doit former un angle droit avec vos cuisses pendant tous les mouvements. Ne vous penchez surtout pas en arrière ni en avant !

MUSCLES SOLLICITÉS : grands dorsaux, arrière des épaules, partie inférieure du dos. Participation des biceps.

EPAULES

Tirage poulie basse (7)

POSITION : A genou de profil par rapport à l'avant du produit, saisissez la poignée de tirage située sur la poulie basse. Le dos doit-être bien droit pendant tout l'exercice.

EXERCICE : En expirant, amenez le bras légèrement fléchi jusqu'à la hauteur de l'épaule. Ramenez la charge sans la reposer, au niveau de la taille. Travaillez par séries, une épaule après l'autre.

MUSCLES SOLLICITÉS : Deltoïdes externes

LES EXERCICES

TRICEPS

Tirage poulie haute (8)

POSITION : Debout face au produit. Les genoux légèrement fléchis ou un pied légèrement devant l'autre pour protéger les lombaires pendant l'exercice. Les mains saisissent la barre courte fixée sur la poulie haute. La paume des mains orientée vers le sol ou vers le haut. Les coudes doivent rester collés au torse pendant tout le mouvement (ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne fournie).

EXERCICE : Amenez la barre vers le bas en expirant. Ramenez la barre vers la poitrine en inspirant. Seuls les avant-bras doivent bouger. Les coudes et le torse ne doivent pas participer au mouvement.

MUSCLES SOLLICITÉS : Triceps.

BICEPS

Tirage poulie basse (9)

POSITION : Assis, face à votre produit, les coudes collés au tronc, les genoux légèrement fléchis , les pieds sur les cales-pieds. Saisissez la barre courte fixée sur la poulie basse. Les paumes des mains sont tournées vers vous (ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne fournie).

EXERCICE : Amenez la barre vers la poitrine en expirant. Ramenez la barre vers le bas en inspirant. Les coudes et le tronc ne doivent pas bouger pendant tout le mouvement. Le dos doit rester droit pendant l'exercice

MUSCLES SOLLICITÉS : Biceps (fléchisseurs du bras).

VARIANTE DU MOUVEMENT : En position assise, les coudes calés sur les mousses du siège, ramenez la barre vers la poitrine en expirant.

CUISSES

Extension des jambes (10)

POSITION : En position assise, le dos bien calé contre le dossier. Les mains agrippent fermement les barres de maintien présentes de chaque côté du siège.

EXERCICE : Etendre les jambes en expirant. Revenir en position initiale sans laisser retomber les poids. Ne pas verrouiller complètement les genoux lors de l'extension.

MUSCLES SOLLICITÉS : Quadriceps.

Adducteurs (11)

POSITION : Debout, de profil à votre produit dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus proche de l'appareil. (Ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne fournie).

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITÉS : Adducteurs (Eviter les à-coups et utiliser des faibles poids pour ce style d'exercices).

Abducteurs (12)

POSITION : Debout, de profil à votre produit dans l'axe de la poulie basse, accrochez la sangle de cheville sur la jambe la plus éloignée de l'appareil (Ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne).

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'autre jambe puis passer devant celle-ci. Revenez en position initiale.

MUSCLES SOLLICITÉS : Abducteurs

Fessiers (13)

POSITION : Debout, face à votre produit dans l'axe de la poulie basse, le buste légèrement incliné de manière à tenir sur les manchons haut du siège. Accrochez la sangle a une cheville (Ajuster la position initiale de la barre avec la chaîne fournie).

EXERCICE : Jambe tendue, tirez la jambe vers l'arrière. Revenez en position initiale

MUSCLES SOLLICITÉS : Fessiers.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.
L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.
Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.
Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -